10 consejos
Serie de educación en nutrición

Reduzca el consumo de golosinas de sus hijos

10 **consejos** para reducir el azúcar adicional



Limite la cantidad de alimentos y bebidas endulzadas que sus hijos comen y beben. Si no los compra, sus hijos no los beberán muy a menudo. Las golosinas y las bebidas endulzadas tienen muchas calorías pero pocos nutrientes. La mayoría de los azúcares adicionales provienen de gaseosas, bebidas deportivas, bebidas de energía, bebidas a base de jugo, pasteles, galletas dulces, helados, dulces y otros postres.

1 sirva porciones pequeñas
No es necesario eliminar completamente los dulces y los postres, pero enseñe a sus hijos que las golosinas en cantidades pequeñas son suficientes. Use tazones y platos más pequeños para servir esos alimentos. Permita que sus hijos compartan una barra de dulce o un bizcocho grande.

2 beba juiciosamente
Las gaseosas y otros refrescos dulces contienen mucho más azúcar y más calorías. Cuando sus hijos tengan sed ofrézcales agua, 100% jugo o leche descremada.

3 use la cajera que no tenga dulces
La mayoría de los supermercados tienen cajeras sin dulces para ayudar a las madres. La espera en la fila para pagar anima a los niños a pedir los tentadores dulces que les rodean.

4 no ofrezca dulces como recompensas
Al ofrecer alimentos como recompensas del buen comportamiento, los niños aprenden a pensar que algunos alimentos son mejores que otros. Recompense a sus hijos con palabras cariñosas y abrazos de consuelo, u ofrézcales otros artículos no comestibles como calcomanías para que se sientan especiales.

5 haga que las frutas sean el postre de todos los días
Sirva manzanas o peras asadas, o ensalada de frutas. También sirva sabrosas barras de jugo congelado (100% jugo) en lugar de postres con alto contenido de calorías.

6 haga las comidas divertidas
Las golosinas para los niños se comercializan como "comidas divertidas." Haga que las comidas nutritivas sean divertidas al prepararlas con ayuda de sus hijos y de manera creativa. Invente una cara sonriente con rebanadas de plátano y pasas. Use moldes para galletitas para cortar las frutas en formas divertidas y fáciles.

7 anime a sus hijos a inventarse bocadillos nuevos
Prepare sus bocadillos con cereales secos de granos integrales, frutas secas y nueces o semillas sin sal. Provea los ingredientes y permita que los niños elijan lo que quieren preparar como bocadillo "nuevo."

8 juegue al detective en el estante de cereales
Enseñe a los niños cómo encontrar la cantidad total de azúcar en varios cereales. Anímelos a comparar los cereales que les gustan y a seleccionar el que tenga menos azúcar.

9 haga que las golosinas sean "especiales" no comidas de todos los días
Las golosinas son fabulosas de vez en cuando. Pero no haga que sean comidas de todos los días. Limite las golosinasy dulces a ocasiones especiales.

10 si los niños no se comen sus comidas, no hay que darles dulces "extra"
Tenga en mente que los dulces o las galletitas no deben reemplazar los alimentos no consumidos a la hora de comer.